

Conseil santé

# Le potiron, la star de l'automne !

On connaît le potiron pour ses qualités décoratives, notamment lors de la fête d'Halloween, mais un peu moins pour ses vertus "santé". Originaire d'Amérique du Sud, le potiron fait partie de la grande famille des cucurbitacées tout comme la citrouille, les courges, le pâtisson... Il en existe de nombreuses variétés qui diffèrent par leur poids (de moins de 1 kg à plus de 200 kg), par leur couleur (blanc, jaune, orange, rouge, vert...) et par leur forme (sphérique, allongée, bosselée...).

### Un légume peu calorique et bon pour la santé

Le potiron est un légume très peu calorique (20kcal/100g). Il est composé presque exclusivement d'eau (plus de 92%) et contient peu de sucres, de protéines et de graisses. Pauvre en sodium, il est également un excellent aliment pour les régimes sans sel. Le potiron est riche en provitamines A et en potassium. Les vitamines A sont connues pour leurs propriétés antioxydantes, protégeant ainsi les cellules du vieillissement. Le potassium, quant à lui, est excellent pour la régulation de la pression artérielle et la transmission de l'influx nerveux au cerveau. Le potiron est donc un allié efficace contre l'hypertension. La teneur en fibre du potiron permet également un bon fonctionnement intestinal.

### Comment le conserver ?

Si vous entreposez le potiron au frais (température comprise entre 10 et 20°) et à l'abri de l'humidité, il se conserve plusieurs mois. Si vous l'achetez en quartier, il se conserve 48 heures dans le bas du réfrigérateur. Cuit et pelé, il se garde très bien au congélateur. À noter que les potirons frais ne sont disponibles qu'en automne et au début de l'hiver.

### Comment le préparer et le cuisiner ?

Prenez le potiron à l'eau, coupez-le en 4 pour l'égrainer. Ensuite, vous pouvez l'éplucher et le couper en morceaux. Le potiron est le plus souvent cuisiné en purée, en soupe, en gratin, en soufflé, en tourte... Mais, avec sa chair douce et légèrement sucrée, le potiron est aussi utilisé dans la confection de desserts : gâteaux, cake, crème brûlée, sorbet... La fleur de potiron, quant à elle, se consomme tout comme la fleur de courgette, en beignets par exemple. Et pour terminer, une petite astuce : pour l'éplucher plus facilement, percez quelques trous dans le potiron et placez-le au four jusqu'au moment où la peau se caramélise !

### Idées recettes...

#### > Crème de potiron aux petites crevettes

Pour 4 personnes  
Difficulté : moyenne

#### Ingrédients

- 300g de potiron
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1dl de crème fraîche
- 125g de crevettes décortiquées
- 1 petite botte de persil
- 4 tranches de pain
- poivre blanc

#### Préparation

- Lavez, épluchez et coupez le potiron en cubes. Faites-le cuire dans une casserole d'eau salée (juste assez d'eau pour recouvrir les potirons).
- Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez les cubes de bouillon. Puis, mixez le tout. Ajoutez la crème. Assaisonnez de poivre.
- Découpez 4 petits ronds dans les tartines. Faites-les griller.
- Disposez la crème dans 4 assiettes et saupoudrez généreusement de persil haché. Répartissez les crevettes par-dessus et servez avec les petits ronds de pain. Ajoutez un petit trait d'huile d'olive sur le tout.

#### > Quiche au potiron

#### Ingrédients

- 500g de potiron
- 200g de lardons fumés (ou dés de jambon cuits ou crus)
- 2 oignons et 2 gousses d'ail
- 1 pâte brisée prête à l'emploi
- 150g de fromage râpé type emmenthal
- 1 c à c d'huile, 1 c à c de curry, 1 à 2 c à s de crème fraîche sel, poivre

#### Préparation

- Lavez, épluchez et coupez le potiron en gros morceaux. Faites-le cuire dans une casserole d'eau salée pendant 10 minutes. Préchauffez le four à 200°.
- Égouttez le potiron et écrasez-le au presse purée ou confectionnez de petits cubes. Ajoutez le fromage râpé et la crème fraîche puis remuez le tout.
- Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons émincés. Quand ils deviennent transparents, ajoutez l'ail écrasé et remuez. Ajoutez les lardons ou le jambon et assaisonnez de curry.
- Disposez la pâte dans le plat à tarte. Répartissez la purée de potiron ou les cubes sur la pâte, ajoutez les lardons et les oignons.

Bon appétit !



REMBOURSEMENT

## Vaccination : la MC intervient

///

La période est propice... Votre médecin vous l'a peut-être conseillé, ou vous avez pris vous-même l'initiative de le faire. Lui, c'est le vaccin contre la grippe. Et comme pour tous les autres vaccins et traitement désensibilisants reconnus en Belgique, la MC intervient pour un montant de 25 euros par année civile et par bénéficiaire sur la part restant à payer lors de l'achat du vaccin ou du traitement désensibilisant.



### >> Pour qui ?

Cette intervention est applicable à tous, quel que soit votre âge, que vous ayez acheté votre vaccin en Belgique ou à l'étranger. Si certains vaccins font partie d'un programme de vaccination gratuit via la Fédération Wallonie-Bruxelles, en particulier pour les enfants, d'autres en revanche vous sont proposés à vos frais (avec parfois une intervention de l'Inami). Dans ce cas, n'oubliez donc pas de profiter de l'avantage de votre assurance complémentaire !

### >> En pratique

Afin de bénéficier de cet avantage, il vous suffit simplement, lors de votre achat à la pharmacie, de demander au pharmacien une attestation BVAC que vous remettrez ensuite à votre conseiller mutualiste. Par contre, pour les achats en dehors de la Belgique, il faudra nous remettre l'attestation d'achat. Cet avantage peut être utilisé en plusieurs fois : lors de l'achat de vaccins, la part à votre charge vous sera remboursée jusqu'au moment où vous aurez atteint le plafond de 25 euros.

### Plus d'infos ?

0800 10 9 8 7 • [www.mc.be](http://www.mc.be), ou auprès de votre conseiller mutualiste.

// Cécile Derlet

NOVEMBRE

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition

Fédération Mutualité chrétienne

DÈS NOVEMBRE,  
FAITES DE BEAUX RÊVES  
GRÂCE À QUALIAS !

Lit électrique

- relève-buste et relève-jambes
- sommier à lattes bois de 90x200cm
- barrières coulissantes
- poids max. 175 kg

1470€

1099€

Sur la gamme de matelas Ergomat

-20%

Prix base valables du 01/11 au 30/11/2013, sauf omission ou erreur d'impression

Toujours un Qualias près de chez vous :

ARLON : Place Didier, 36 • 063/21 31 95

LIBRAMONT : Rue des Alliés, 2c • 061/23 01 50

MARCHE : Allée du Monument 8b • 084/32 09 01

Altéo

## Vous aussi, devenez volontaire !

Altéo, mouvement pour personnes malades, valides et handicapées, recherche de nouveaux volontaires. Alors, envie de donner un peu de votre temps aux autres ? Rejoignez-les !

### Vous avez un peu de temps libre ?

Vous aimez le contact avec les autres ? Vous aimez aider ceux qui en ont besoin ? Altéo vous propose de rejoindre son groupe de volontaires afin d'encadrer et de soutenir ses activités régulières dans la région de Marche-en-Famenne.

### À Marche ou Marcourt

Vous avez le choix du lieu et de l'activité à encadrer... Soit :  
- 2 jeudis après-midi par mois à Marcourt pour l'atelier de création en

terre et artisanat divers ;

- 2 jeudis après-midi à Marche pour l'organisation et l'accompagnement lors de sorties, visites culturelles ou conférences ;
- 2 lundis après-midi par mois à Marche pour un atelier de création d'artisanat : pyrogravure, peinture, collage de serviettes...

Intéressé(e) ? Contactez Marie Delaite au 0474/03.09.32 ou [marie.delaite@mc.be](mailto:marie.delaite@mc.be) pour plus d'information.



### Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg

(Également Liernux, Trois-Ponts, St-Vith)  
7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon  
Éditeur responsable : Joëlle Lehaut  
Fax : 063 211 999 - E-mail : [arlon@mc.be](mailto:arlon@mc.be)

Tél. 063 211 711

Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7

Énéo

## Ça bouge chez les aînés !



Formation, conférence, théâtre... Découvrez ci-dessous le programme des activités d'Énéo, mouvement social des aînés, en cette fin d'année.

### Formation "Vivre un deuil" à Bertrix

Cette formation est organisée conjointement par le CEFOC et Énéo.

Vous avez vécu un deuil ? Vous voulez apprendre à partir de vos questions qui y sont liées, vous souhaitez en parler sans être jugé(e), échanger, découvrir chez vous et chez les autres des capacités insoupçonnées ? Vous voulez faire le point, sortir des clichés, vous confronter à d'autres convictions et partager votre vécu avec des adultes de la région... ? Une rencontre par mois à Bertrix est programmée, de janvier à décembre 2014.

Réunion d'information le **jeudi 28 novembre** à partir de 12h (repas, puis réunion dès 13h30).

Les personnes intéressées qui ne disposent pas de moyen de locomotion, sont invitées à contacter les organisatrices. Une solution sera trouvée.

**Lieu** : salle "L'églantine", 3 rue de la Virée à Bertrix

**Prix** : 6 EUR par rencontre + le montant de la cotisation Énéo (10 EUR pour les membres MC et 18 EUR pour les non-membres) pour l'ensemble de la formation. Première réunion gratuite.

**Infos** : Karinne Noiret au 0486/90.90.27 • karinne.noiret@cefoc.be ou Mariline Clémentz au 063/21.18.50 (mardi matin et jeudi matin) • mariline.clementz@mc.be

### Conférence-débat à Libramont

"Des économies d'énergie accessibles à tous ?" Tel sera le thème de la conférence-débat proposée par les membres Énéo du secteur de Libramont. Ils ont invité Monsieur Raymond Lepère, Secrétaire régional des Équipes Populaires de la province de Luxembourg, qui viendra présenter un exposé agrémenté de trucs et astuces pour mieux isoler sa maison. Même si on a 70 ans, une maison et de petits revenus, il est possible de l'isoler à peu de frais !

**Date** : le **vendredi 13 décembre** à 14h.

**Lieu** : MC de Libramont (2 rue des Alliés), grande salle au 2<sup>e</sup> étage

**Infos et inscriptions** : Ivonne Hubert au 061/27.71.90

### Théâtre et repas fermier à Han

Les membres du secteur de Gaume d'Énéo vous invitent à un spectacle intitulé "Paysannes". Ce spectacle est basé sur la récolte de récits de

vies et de chants auprès de femmes de la campagne. "Paysannes" est un parcours condensé de femmes émaillé de chansons. Un spectacle qui donne vie à trois personnages d'une autre époque. L'une est Wallonne, l'autre Flamande et la troisième est Italienne. Un métissage à la belge. Trois comédiennes racontent, chantent et dansent à la gloire des paysannes d'hier, aujourd'hui et demain.

Elles interrogent la place de la femme et son rôle aujourd'hui dans le monde rural. Objectif passiste ? Tout au contraire ! L'envie des comédiennes est de construire de nouvelles relations dans le milieu rural, avec des femmes d'aujourd'hui en se basant sur des témoignages du passé. Ce spectacle sera suivi par un repas fermier.

**Date** : le **lundi 2 décembre** à 10h (accueil à 9h30)

**Lieu** : Halle de Han (Tintigny)

**Prix** : 5 EUR pour le spectacle uniquement, 21 EUR pour le spectacle et le repas (café d'accueil, potage, plat et dessert, hors boisson)

**Infos et inscriptions (indispensables)** : Albert Courty au 063/45.52.99

## Vacances +50

### Une cure de soleil à Ténérife ?

Le service vacances de la MC vous propose de partir à la découverte de "l'île de l'Éternel Printemps", du 12 au 26 mars. Logements spacieux, visites variées, soleil, mer... Laissez-vous tenter par une semaine de pure détente !

#### Le logement

Il est prévu dans des appartements spacieux à l'hôtel "Alborada" à Las Galletas, en pension complète All Inclusive.

#### Au programme...

Cette magnifique île offre une incroyable diversité de sites qui vous permettront ainsi de profiter, à votre convenance, du soleil et de la mer. Un programme facultatif d'excursions, de balades et de soirées vous sera proposé : le volcan Teide, le parc national Las Cañadas, Puerto de la Cruz et son fameux Loro Parque, les villages typiques de Masca, Garachico et Icod de los Vinos et son dragonnier millénaire, le massif d'Añaga, une promenade dans l'océan pour photographier les dauphins et les

baleines, la visite d'une bananeraie avec dégustation de liqueur, le parc écologique de Jungle Park, les îles de La Gomera, la petite sœur de Ténérife et de Lanzarote, l'île de feu lunaire, une visite à pieds du complexe Ten Bel et de sa zone verte, ses parcs, ses allées ombragées et ses jardins exotiques, etc. Des animations gratuites vous seront également proposées en journée et en soirée.

#### Côté pratique...

Un ramassage en autocar est prévu, direction l'aéroport de Luxembourg pour embarquer dans un vol Luxair. Le prix du séjour est de 1554 euros par personne. Ce prix comprend le ramassage, les vols, la pension complète avec formule All Inclusive, le logement en appartement, les



assurances annulation, bagages, assistance, rapatriement, Énéo Vacances, les taxes diverses et la TVA. Il ne comprend pas les repas et les boissons pris à l'extérieur de l'hôtel, les excursions facultatives, les frais personnels et le supplément single (250 euros). Réduction de 75 euros pour les membres MC.

Plus d'infos auprès du service vacances de la MC au 063/21.17.24

## Erratum

### Service de transport pour personnes à mobilité réduite

Dans notre édition du 17 octobre, nous vous présentions le nouveau service Forum de la Mobilité (transfert de l'activité du service Handicap et Mobilité). Une petite erreur s'est glissée dans la liste des zones de prise en charge. Voici donc ci-dessous les informations correctes.

#### Zones de prise en charge

##### - Sud de la province :

Arlon, Attert, Aubange, Bertrix, Bouillon, Chiny, Daverdisse, Florenville, Martelange, Messancy et Paliseul  
Tél. 063/21.17.48 (du lundi au vendredi de 9h à 12h).

##### - Nord de la province :

Arrondissements de Marche et Bastogne  
Tél. 086/21.96.40 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h).

## PRÈS DE CHEZ VOUS

### Virton : Et si on repassait son permis ?

///

L'Espace Femmes vous propose une mise en route à niveau du code de la route. Des questions et des mises en situation seront proposées dans la bonne humeur, la convivialité et surtout sans examen !

**Date** : le **jeudi 28 novembre** à 14h

**Lieu** : à l'Espace Femmes (31 avenue Bouvier)

**Prix** : 1 EUR

**Infos** : 063/22.56.25 • [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

### Arlon : Le mythe du prince charmant

///

Vie Féminine organise à nouveau ses ateliers gratuits d'expression et d'échange autour des stéréotypes hommes-femmes dans notre société et à travers le monde.

**Date** : le **mercredi 11 décembre**, de 9h à 10h30

**Lieu** : à la Bibliothèque communale d'Arlon (5 Parc des Expositions)

**Infos et inscriptions** : 063/22.35.07 • [bibli.arlon@bibli.cfwb.be](mailto:bibli.arlon@bibli.cfwb.be) ou 063/22.56.25 • [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

### Saint-Hubert : Initiation à la vannerie sauvage

///

Le CRIE du Fourneau Saint-Michel vous invite à découvrir cette pratique particulière. Emporter un sécateur, des gants épais, des bottes et des vêtements de saison ainsi qu'un pique-nique.

**Date** : du **mardi 10 au jeudi 12 décembre** de 9h à 16h.

**Lieu** : CRIE du FSM (10 Fourneau Saint-Michel)

**Prix** : 90 EUR

**Infos et inscriptions (indispensables)** : 084/34.59.73

### Libramont : Colloque "dépendances"

///

La dépendance aux drogues est une composante que les intervenants du secteur médico-psycho-social rencontrent fréquemment dans leur travail. La Coordination Luxembourg Assuétudes (CLA) (réseau d'aide et de soins agréé par la Région Wallonne) propose un colloque à ce sujet. Différents professionnels de notre province exposeront leur analyse et réflexion à ce sujet.

**Date** : le **vendredi 13 décembre** de 9h à 16h

**Lieu** : Chambre de Commerce (1 Grand'Rue)

**Prix** : 30 EUR par personne

**Infos** : 084/31.20.32 ou 0498/46.46.26

### Nassogne : Surendettement et crédits faciles

///

Le CPAS de Nassogne et le Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation (CPCP) organisent une conférence gratuite intitulée "Surendettement et crédits faciles : analyse, enjeux et conseils". Comment se protéger contre le surendettement ? Intervenants : Françoise Collin (Juriste au Groupe Action Surendettement), Cécile Reciputi (Agent de prévention au GAS) et Maître Olivier Vadja (médiateur de dettes).

**Date** : le **jeudi 28 novembre** à 19h30

**Lieu** : Salle Maison du Village (2 rue de l'Ermitage)

**Infos** : 081/83.48.71 • [koener@cpcp.be](mailto:koener@cpcp.be)

## VIE FÉMININE

### HELP ! Donnez-nous de la laine !

///

Un café-tricot est organisé par Vie Féminine à Arlon et a pour objectif de tricoter au profit d'œuvres caritatives.

Pour cela, des femmes se réunissent deux fois par mois afin de créer à l'aide de laines de récupération. Si vous avez des laines à leur offrir généreusement, elles se feront une joie de leur donner une seconde vie ! Merci d'avance !

**Infos** : 063/22.56.25 • [antenne-virton@viefeminine.be](mailto:antenne-virton@viefeminine.be)

## PRÉVENTION

### Dépistage du Sida

///

Le 1<sup>er</sup> décembre, c'est la Journée Mondiale de Lutte contre le SIDA. Ce moment est choisi chaque année pour exprimer sa solidarité auprès des personnes séropositives et pour lutter contre les discriminations. Chez nous aussi le Sida est un fléau ! En Belgique, plus de 3 personnes sont contaminées chaque jour par le virus... Le Centre de Planning Familial veut profiter de cette occasion pour rappeler l'importance de la prévention et de la protection. Il vous propose également un dépistage anonyme et gratuit le mardi 3 décembre de 11h à 14h et le jeudi 5 décembre de 11h à 14h et de 16h à 18h30, au Centre de Planning familial de Bastogne (10R rue Pierre Thomas - 2<sup>e</sup> étage).

Se munir de deux vignettes de mutuelle.

**Infos** : 061/21.36.12